



令和8年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標 : 感謝の心をもって食べよう

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ 七草汁 みかん <small>七草汁は、「春のななくさ」の大根、かぶ、せりをつかいました。</small>	牛乳(乳) とり肉 豚肉	大根 にんじん 白菜 せり かぶ かぶの葉 長ねぎ 玉ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖 ラード	721 kcal	25.5 g	17.3 g	1.7 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉とレバーの南蛮漬け ユッケジャンスープ(卵) チーズ(乳) <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とりレバー とり肉 チーズ(乳)	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら にんにく こんにゃく しょうが	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉 米油	847 kcal	41.5 g	27.5 g	2.7 g
14	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵,麦)・ソース さつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 卵(卵)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン(乳,麦) さつまいも でん粉 ホワイトルウ(乳,麦) ラード 生クリーム(乳) パン粉(麦)	856 kcal	33.4 g	30.9 g	2.4 g
☆三和中学校 リクエスト献立☆☆ 「みんなが好きなメニューと健康面を考えて、おいしい献立にしました。残さずおいしく食べてください！」(三和中学校より)									
15	木	みそラーメン【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ② オレンジ	牛乳(乳) とり肉 みそ ちくわ 青のり	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード でん粉	781 kcal	35.4 g	19.8 g	3.6 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り昆布のピリカラ炒め かきたまみそ汁(卵) <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ 納豆 豚肉 昆布	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく	ごはん でん粉 ごま油 砂糖	726 kcal	33.5 g	20.7 g	2.8 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) あじフリッター②(え,麦) おでん(麦) はるか	牛乳(乳) あじ あおさのり ちくわ(麦) がんもどき 昆布 いわし おきあみ(え) たら	こんにゃく 大根 にんじん しょうが はるか	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 米粉 米油 ごま	748 kcal	25.5 g	22.1 g	2.3 g
20	火	ポークカレーライス(乳,麦)【むぎごはん】 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーとエリンギのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー エリンギ とうもろこし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブオイル カレールウ(乳,麦)	830 kcal	27.4 g	21.2 g	3.2 g
21	水	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ミネストローネスープ(麦) アーモンド小魚 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉 とりレバー 煮干し	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく	クリームパン(卵,乳,麦) 米油 じゃがいも マカロニ(麦) オリーブオイル パン粉(麦) でん粉 米粉 アーモンド	932 kcal	34.4 g	39.1 g	2.3 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 黒豆 <small>日本型食事献立</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ さんま とり肉 かつお節 黒豆	なめこ 小松菜 長ねぎ にんじん 大根 れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま	744 kcal	29.5 g	21.5 g	2.4 g
<p>1月24日~30日は、全国学校給食週間!</p>			<p>全国学校給食週間は、学校給食の歴史を振り返り、学校給食への興味・関心を深めてもらうことを目的に実施しています。これから一週間、様々な献立が登場しますので、感謝の気持ちを持って味わっていただきますよう。</p>						
* 地域の郷土料理 * 会津			「こづゆ」と「ソースカツ」は会津地方でよく食べられている料理です。ごはんにかつとキャベツをのせてソースカツ丼にしましょう。						
23	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) ゆでキャベツ こづゆ(麦) <small>かみかみメニュー</small> <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 ちくわ(麦) 昆布 ほたて 豚肉	大根 にんじん ごぼう しらたき さやえんどう 干しいたけ にんにく キャベツ	ごはん 大麦 黒米 アマランサス 高きび もちきび 発芽玄米 はと麦 でん粉 さといも 豆麩(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	747 kcal	30.4 g	21.5 g	3.2 g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26	月	<p>◆磐城農業高等学校オリジナル食材献立◆</p> <p>ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)</p>	<p>磐城農業高等学校のみなさんが作ったトマトジュースを使ったビーンズシチューが登場します。</p> <p>牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー ヨーグルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト 小松菜 とうもろこし キャベツ エリンギ</p>	<p>ごはん じゃがいも 米油 米粉ルウ</p>	<p>夕食は塩分ひかえめに。</p> <p>837 kcal 28.9 g 23.2 g 2.8 g</p>			
27	火	<p>🐟 魚食給食 🐟</p> <p>かつおごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) 信田煮 どさんこ汁(乳)</p> 	<p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定し、給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「かつお」です。</p> <p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 かつお 干しひじき</p>	<p>にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ 枝豆</p>	<p>ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 ラード</p>	<p>822 kcal 33.7 g 29.2 g 2.5 g</p>			
28	水	<p>★ ふくしま健康応援メニュー ★</p> <p>メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) きのこ野菜のサラダ かぼちゃポタージュ(乳,麦) ぶどうゼリー</p> 	<p>福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしく減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は「野菜不足」と「塩のとりすぎ」です。今日は、過去に実施されたオリジナルサラダを提供します。福島県産のキャベツ、にらを使用します。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム</p>	<p>玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ にら しめじ にんにく ぶどう</p>	<p>メロンパン(卵,乳,麦) 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 オリーブオイル ホワイトルウ(乳,麦)</p>	<p>夕食は塩分ひかえめに。</p> <p>891 kcal 29.6 g 30.7 g 2.7 g</p>			
29	木	<p>けんちんうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) かき揚げ(麦) いちご②</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) 油揚げ</p>	<p>にんじん 長ねぎ 大根 こんにやく 小松菜 ごぼう いちご</p>	<p>ソフトめん(麦) さといも ごま油 米油 小麦粉(麦)</p>	<p>764 kcal 26.3 g 26.7 g 2.3 g</p>			
30	金	<p>🐟 魚食給食 🐟</p> <p>日本型食事献立</p>	<p>今日の「常盤もの」は「さんま」です。さんまのポーポー焼きは、いわき市の郷土料理として有名ですね。</p>						
		<p>🍷 ひとしおラボ開発減塩レシピ 🍷</p> <p>ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き まめみそ 塩こうじスープ</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩をみなさんに広める事業に取り組んでいます。「塩こうじ」にとり肉を漬け込むことでうま味を引き出して、おいしく減塩したスープに仕上がりました。</p> <p>牛乳(乳) みそ さんま 大豆 とり肉</p>	<p>玉ねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ しょうが えのきたけ しめじ</p>	<p>ごはん 米油 砂糖 ごま 塩こうじ</p>	<p>808 kcal 31.0 g 32.7 g 2.1 g</p>			

給食回数：15回 エネルギー：804kcal たんぱく質：31.1g 脂質：25.6g カルシウム：425mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

令和7年度 学校給食標語コンクール

🏆 最優秀賞作品を紹介します！ 🏆

ご応募ありがとうございました！

しょうがっこう がくねん ねん ぶ
小学校 下学年(1~3年)の部

『きゅうしょくて あらたなおいしさ だいはっけん』

しょうがっこう しょうがくねん ねん ぶ
小学校 上学年(4~6年)の部

『給食で 世界各国 グルメ旅』

ちゅうがくせい ぶ
中学生の部

『ツナごはん いわき独自の 神メニュー』

よしまだいにしょうがっこう ねん につくに はると
好間第二小学校1年 新國 陽斗 さん

たかさかしょうがっこう ねん さいとう そうま
高坂小学校4年 齋藤 颯真 さん

たまがわちゅうがっこう ねん ひるた しほ
玉川中学校2年 蛭田 志歩 さん

